

Roland Rech

Kommentare

zur

Sammlung von Tsung Ching

von

Meister Hyakujo

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 23. – 31. August 2003 während des Sommerlagers auf La Gendronnière auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

Die folgende Druckfassung gibt die mündlichen Unterweisungen während Zazen vollständig wieder. Die deutsche Übersetzung wurde anhand der französischen Tonbandaufzeichnungen stellenweise korrigiert.

23.8.2003, 7.30 Uhr

Während Zazen zwitschern manchmal die Vögel, manchmal ist es still. Aber wenn man in seinen Gedanken verloren ist, hört man nichts, weder die Vögel noch die Stille.

Um unsere natürliche Empfänglichkeit wiederzufinden, ist es am besten, sich auf die Körperhaltung zu konzentrieren, d.h. auf unsere gegenwärtige Situation. Sie besteht darin, völlig konzentriert hier auf diesem *Zafu* zu sitzen. Man neigt gut das Becken nach vorne, drückt gut mit den Knien in den Boden, streckt gut von der Taille aus die Wirbelsäule. Man stößt mit der Schädeldecke in den Himmel. Das Kinn ist zurückgezogen, die Schultern sind entspannt. Auch der Bauch ist entspannt. Die linke Hand ruht in der rechten Hand, die Daumen sind horizontal und die Handkanten in Kontakt mit dem Unterleib.

Die Beschreibung der Haltung haben manche von uns Tausende von Malen gehört, andere hören sie vielleicht zum ersten Mal. Ob man erst seit kurzem praktiziert oder seit mehr als dreißig Jahren, es ist gut, sich immer wieder an diese wesentliche Punkte der Haltung zu erinnern. 15 Jahre lang hat Meister *Deshimaru* sie täglich angesprochen, denn in Zazen haben wir nichts anderes zu tun, als völlig eins mit dieser sitzenden Haltung zu sein. Alles andere ist aufgegeben, vergessen. Eine einzige Sache wird wichtig: wirklich voll und ganz sitzen, Körper und Geist völlig eins mit der Haltung.

Man könnte sagen, dass man in dem Augenblick, in dem man an die Punkte der Haltung denkt, nicht völlig eins mit der Haltung ist. Aber damit muss man anfangen, anschließend vergessen, an nichts Besonderes mehr denken, nicht einmal mehr an die Haltung. Die Haltung sein lassen, ohne irgendetwas Besonderes zu tun. Dann wird die Konzentration unbewusst und natürlich, die Haltung selbst wird entspannt, ohne Starrheit, ohne willentliche Anstrengung, und der Geist wird völlig achtsam im Augenblick, völlig hier. Er entweicht nicht aus dem *Dojo*, er entweicht nicht aus Zazen.

Aber dieses Zazen ist nicht beschränkt auf die sitzende Haltung. Während eines Sesshins kann man völlig eins werden mit allen Handlungen des Alltags, mit *Sampai* während der Zeremonie, mit dem Sutrengefang, mit dem Gehen, wenn wir den Spaziergang nach dem Zazen machen, mit dem Essen, wenn man isst, mit der Arbeit, wenn man *Samu* macht, mit dem Ausruhen, wenn wir Siesta machen. Wenn alles Zazen wird, verschwindet Zazen selbst. Alles wird der Weg. So verschwindet auch der Weg, ist einfach das Leben, voll gelebt in jedem Augenblick, in Einheit mit einem selbst, in Einheit mit den anderen, in Einheit mit unserer ganzen Umgebung. So wird die Praxis das, was sie wirklich ist: unbegrenzt.

23.8.2003, 16.30 Uhr

Sobald im *Dojo* ein Windhauch weht, spürt man, wie Körper und Geist sich erfrischen. Das gleiche geschieht, wenn man auf seine Atmung achtet. Auf die Atmung zu achten bedeutet nicht, um jeden Preis zu versuchen, eine besonders tiefe Atmung zu haben, sondern einfach in seiner Atmung gegenwärtig zu sein, d.h. völlig ein Körper und Geist zu werden, der einatmet, wenn man einatmet, mit dem ganzen Körper, von den Fußsohlen bis zur Schädeldecke, einzuatmen, und völlig ein ausatmender Körper und Geist zu werden, wenn man ausatmet, d.h. in diesem Augenblick gibt es nichts anderes mehr als die Ausatmung. Keine Absicht, eine besonders lange oder tiefe Ausatmung zu haben, einfach die geschehende Ausatmung, jenseits von einem selbst, jenseits des eigenen Willens.

In Zazen misst der Geist nicht die Länge der Atmung, er vergleicht nicht: "Vorhin war meine Atmung tief, jetzt ist sie nur noch oberflächlich" oder "Meine Atmung müsste eigentlich so sein, sie sollte eigentlich anders sein." Derartige Gedanken kommen in Zazen nicht vor. Einfach sich bewusst sein, dass die Atmung so ist, wie sie ist. Wenn man so praktiziert, geschieht eine große Entspannung, und der Geist, der auf nichts verweilt, realisiert sich. Jede Ein-, jede Ausatmung ist völlig neu, und der Geist, der völlig in Einheit mit dieser Bewegung ist, wird immer wieder völlig neu, ohne deshalb irgendetwas besonders machen zu müssen. Es ist die wirkliche Natur des Geistes, immer neu zu sein. Denn man kann auf nichts verweilen, selbst wenn man es wollte.

So zu praktizieren, erfrischt nicht nur Körper und Geist, sondern bringt uns auf natürliche Weise in Einklang mit unserer vertrautesten Wirklichkeit, harmonisiert uns mit der unbegrenzten Dimension des Lebens. Wenn man einatmet, bemüht man sich nicht, irgendetwas zu bekommen. Wenn man ausatmet, bemüht man sich nicht, irgendetwas zurückzuhalten, und auch nicht, irgendetwas zurückzuweisen, man lässt einfach geschehen, und die Täuschungen des Egos verschwinden unbewusst. Und plötzlich wird die Atmung tief.

24.8.2003 6.30 Uhr

Während dieser Session des Sommerlagers, werde ich eine Unterweisung von Meister *Hyakujo* kommentieren. Er war ein chinesischer Meister, der im 8. Jahrhundert lebte, ein Schüler von *Baso*, der seinerseits Schüler von *Nangaku* war. Dieser war einer der Nachfolger des 6. Patriarchen *Eno*. Wie ihr wisst, war der andere Nachfolger *Seigen*. *Seigen* stand am Ursprung dessen, was man die *Soto*-Linie nennt. *Nangaku* stand in der *Rinzai*-Linie. *Hyakujo* war also am Ursprung dessen, was die *Rinzai*-Linie wurde. Aber zu dieser Zeit waren die beiden Schulen noch nicht getrennt, sie existierten nicht. Sie waren nur große Meister, die das *Dharma* gemäß ihren Charakteristika weitergaben. Die jungen Mönche gingen oft von dem einen zum anderen. Die Unterweisungen ergänzten sich. Es gab keine sektiererischen Rivalitäten.

Hyakujo ist berühmt geblieben, denn er war es, der zum ersten Mal eine Regel für ein Zen-Kloster einführte. Die Lebensregel, die er einführte, ist bis heute die Grundlage der Regeln in allen Zen-Klöstern geblieben. Was er weitergegeben hat, praktizieren wir auch jetzt noch hier auf der *Gendronnière*: die völlige Einheit der sitzenden Praxis von Zazen und des Rests des Lebens. Deshalb bestand er so sehr auf dem *Samu*. Von ihm stand der berühmte Satz: „Ein Tag ohne Arbeit ist ein Tag ohne Essen.“ Aber das war keine wirtschaftliche Überlegung! Es war so, dass zu dieser Zeit die Zen-Klöster autonom wurden. „Ein Tag ohne Arbeit ist ein Tag ohne Essen“ bedeutet, dass das *Samu* selbst die Nahrung des Weges ist, Realisation, ungetrennt.

Während dieser Session stütze ich mich auf das, was man die 'Sammlung von Tsung Ching' genannt hat. Das sind Dialoge zwischen *Hyakujo* und bestimmten Schülern, bestimmten Mönchen, die von einem Mönch, der Tsung Ching hieß, aufgeschrieben wurden. Es ist ein recht langer Text, ich werde ihn weder beenden noch ganz besprechen können, aber ich werde die Punkte ansprechen, die unsere Praxis am meisten anregen.

Als *Hyakujo* noch ein junger Mönch war, ging er zu Meister *Baso*. *Baso* fragte ihn: „Woher kommst du?“ - Das ist eine traditionelle Frage. Wenn ihr zu L. ins Sekretariat geht, kann sie euch auch fragen: „Woher kommst du?“ Sie fragt einfach nach eurer Adresse. Aber diese Frage zielte darauf ab „Wo ist der Ursprung, wo ist die Basis unseres Lebens?“

Wenn man die Frage in diesem Sinn zu beantworten sucht, kann man natürlich sagen: „Ich komme von Zazen“, weil Zazen die Quelle unseres Lebens ist. Aber selbst so zu antworten, ist begrenzt. Denn das bedeutet, dass man bereits eine bestimmte Idee von Zazen hat. Also sollte man sie wie alle großen Fragen offen lassen, ohne Antwort, sodass sie fortfährt, unseren Geist für die unbegrenzte Dimension des Lebens zu öffnen. „Woher kommst Du?“ - Kosmos, Gott, Buddha? Woher kommt der? Das kann man nicht beantworten. Diese Nicht-Antwort ist die beste.

Der junge *Hyakujo* hat nur geantwortet. „Ich komme vom Kloster der großen Wolke.“ *Baso* fragte ihn: „Was erhoffst du dir davon, hierher zu kommen?“

Alle, die wir hier in diesem Sommerlager sind, müssen uns die Frage stellen: „Was hoffen wir dadurch zu realisieren, dass wir hierher gekommen sind?“ - Die meisten von euch nutzen ihre Ferien, um ein Sommerlager zu machen. Ihr kommt hierher in einen Zen-Tempel, statt in die Berge oder an den Strand zu gehen, und sicherlich habt ihr eine große Hoffnung in diese Praxis. Es ist wichtig zu spüren, in welche Richtung man geht. Kommt man aus Gewohnheit hierher, aus Verpflichtung, um Freunde des Weges zu treffen?

Hyakujo antwortete: „Ich bin gekommen, um das *Dharma* Buddhas zu suchen.“ - Das ist sicherlich die beste Antwort.

Auf der *Gendronnière* sollte man nichts anderes suchen, als das *Dharma* Buddhas. Das bedeutet nicht nur die Unterweisung Buddhas, sondern die Wirklichkeit, zu der er erwacht ist.

Baso antwortete: „Statt die Schatzkammer zu betrachten, die dir gehört, hast du dein Haus verlassen und irrst in der Ferne umher. Mit welchem Ziel? Ich habe hier überhaupt nichts. Was ist das für ein *Dharma* Buddhas, das du suchst?“

Lasst euren Kopf nicht nach vorne fallen. Richtet euren Rücken auf. Drückt gut mit der Schädeldecke gegen den Himmel.

24.8.2003, 16 Uhr

Heute Nachmittag hat sich glücklicherweise der Wind erneut erhoben und erfrischt uns und unsere Konzentration auf die Atmung.

Man hat mich gefragt, wie Meister *Deshimaru* die Atmung unterwiesen hat. Die Person hatte den Eindruck, heute würden wir das ein bisschen anders unterweisen.

Meister *Deshimaru* hat alle möglichen Methoden verwandt, um uns verstehen zu lassen, wie man tief ausatmet, wie die Atmung ist, wenn sie zu ihrem ursprünglichen Zustand zurückkehrt. Sie ist wie die Atmung eines Babys, das gerade geboren worden ist. Eine Atmung, die nicht von dem Ego, den Gefühlen, dem Stress gestört wird. Das ist die tiefe Ausatmung, die bis unterhalb des Nabels hinabsteigt. D.h. man atmet nicht nur mit den Lungenspitzen aus, auch der Bauch hat an der Ausatmung teil.

Meister *Deshimaru* lehrte, die Eingeweide nach unten hin zu drücken. Ein bisschen so, wie wenn man auf der Toilette ist. Diese Weise, die Eingeweide nach unten zu drücken, bremst den Anstieg des Zwerchfells ab, die Ausatmung wird länger, und es entsteht eine Konzentration von Energie unterhalb des Nabels. Dies ermöglicht es dem Geist, fest zu sein. Zur Zeit ist unsere Energie im

Kopf, im Vorderhirn, oder im Sonnengeflecht, dem Bereich der Gefühle. Wenn unsere Energie unterhalb des Nabels konzentriert ist, wird unser Geist ruhiger und auch die Gefühle beruhigen sich. Der Geist wird klar und frisch. Es wird leichter, die Gedanken vorüberziehen zu lassen. Auf natürliche Weise wird dann die nachfolgende Atmung tiefer. Das trägt dazu bei, den Geist zu erfrischen.

Das Problem besteht darin, dass eine neue Spannung entsteht, wenn man dies zu willentlich machen möchte. Wenn man es nicht schafft, dies loszulassen, verstärkt sich das Ego in dieser Praxis. Und es gibt nur noch dieses *Ich*, das etwas Besonderes erreichen, verwirklichen möchte: die tiefe Ausatmung, die Energie im *Hara* konzentrieren. Dieser Wille ist zuviel und führt dazu, das Zazen zu stören.

Das gleiche gilt, wenn man seine Täuschungen abschneiden möchte, wenn - wie *Hyakujo* - das *Dharma* erhalten möchte.

Der Wind weht unbewusst, ohne Absicht. Er lässt die Blätter der Bäume fliegen. Aber weder er noch die Blätter haben die Absicht, sich zu bewegen. Das geschieht ganz natürlich.

Die Unterweisung, dass die Atmung unterhalb des *Haras* konzentriert ist, ist sehr nützlich für Anfänger. Um eine natürlichere Atmung vorwegzunehmen, kann man sie zu Beginn des Zazen auch dann benutzen, wenn man schon länger praktiziert. Aber man muss diese Absicht schnell fallen lassen. Nichts besonderes mehr machen. Einfach nur beobachten. Und letztlich nicht einmal beobachten. Einfach mit der Atmung sein.

Das Gleiche gilt für die Gedanken: Wenn man zuviel denkt und sich in *Sanran* befindet, gibt es Konzentrationstechniken, um dagegen anzusteuern: zur Senkrechten im Rücken zurückkommen, sich auf die Ausatmung konzentrieren, die Gedanken vorüberziehen lassen. Wenn man andererseits dahindämmert oder einschläft, kann man sich auf die Einatmung konzentrieren, auf den Punkt zwischen den Augenbrauen und den geringsten Gedanken, der auftaucht, beobachten. Das trägt dazu bei wieder wach zu werden.

Aber wenn man seine Zeit damit zubringt, Regeln zu folgen, um seinen Geist zu steuern, bedeutet das, dass man Zazen immer mit seinem Ego praktiziert, man das *Sanran* ablehnt, das *Kontin* ablehnt, das *Hishiryō* verwirklichen will. So geht es nicht. Es ist zuviel Willen da. Der stört. *Hishiryō*, der Zustand jenseits von Denken und Nichtdenken, kann nicht erhalten werden. Wenn man aufhört, irgendetwas erhalten zu wollen, worum auch immer es sich handelt, kann *Hishiryō* sich unbewusst und natürlich verwirklichen, jenseits jeder persönlichen Anstrengung.

25.8.2003, 6.30 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zurück zur Achtsamkeit auf die Körperhaltung. Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule und den Nacken, und zieht das Kinn zurück. Entspannt die Schultern, atmet ruhig ein und aus. Folgt nicht euren Gedanken. Lasst euren Geist nicht in allen Richtungen umherirren. Bleibt präsent in eurer Praxis hier und jetzt.

Alles ist hier, alles ist gegenwärtig. Es gibt nichts außerhalb zu suchen. Wirkliches Vertrauen ist, daran zu glauben. Alles, wozu der Geist neigt, es außerhalb zu suchen, ist einfach hier, einfach jetzt. Aber wenn ihr euch an eure Gedanken klammert, wird dieser gegenwärtige Augenblick nicht gelebt und ihr habt immer den Eindruck, dass etwas in eurem Leben fehlt, dass ihr von der Wirklichkeit

getrennt seid. Das hält den Bereich des Mangels und der Wünsche aufrecht, der dazu führt, dass ihr von links nach rechts und von rechts nach links lauft.

Aber das ist es auch, was uns dazu treibt, das *Dharma* Buddhas zu suchen. Das hat *Hyakujo* dazu gebracht, Meister *Baso* aufzusuchen. *Baso* sagte zu ihm: „Statt das du deine eigene Schatzkammer siehst, hast du dein Zuhause verlassen und irrst in der Ferne umher. Was nützt das? Ich habe überhaupt nichts hier. Was ist dieses *Dharma* Buddhas, das du suchst?“

Als *Shakyamuni* Buddha das Erwachen realisiert hatte, hat er einfach seine Ungetrenntheit mit dem ganzen Universum erfahren, sein wirkliches Selbst in Einheit mit allen Wesen im gesamten Universum. Aber selbst das zu sagen, kann die Erfahrung Buddhas nicht vollständig ausdrücken. Also hat er während seines ganzen Lebens viele Dinge unterwiesen: die *Vier Edlen Wahrheiten*, das Gesetz der wechselseitigen Abhängigkeit, die Praxis der *Paramitas*. Aber all diese Unterweisungen entsprangen einer Erfahrung, die auszudrücken, die zu kommunizieren nicht möglich ist, die jeder selbst erfahren muss. Denn sonst wird die Unterweisung Buddhas zu einem Dogma. Deshalb heißt es im Diamant-Sutra: Als Buddha das Erwachen realisierte, hat er in Wirklichkeit nichts erlangt, kein *Dharma*, das er predigen musste.

Zu glauben, durch die Praxis von *Zazen* etwas zu erlangen, ist etwas zu viel. *Zazen* verliert seine wesentliche Funktion, die darin besteht, uns von all unseren geistigen Erzeugnissen zu befreien, unseren Geist zu öffnen für die Wirklichkeit, so wie sie ist: nicht fassbar, nicht in Worte einkleidbar.

Aus der Sichtweise unseres gewöhnlichen Geistes heraus ist diese Unterweisung entmutigend. Auch *Hyakujo* war entmutigt. Er warf sich vor *Baso* nieder und sagte: „Bitte sagen Sie mir, worauf Sie anspielen, wenn Sie von dieser Schatzkammer sprechen, die mir gehört!“ *Baso* antwortete ihm: „Das, was die Frage stellt, ist deine Schatzkammer. Sie enthält wirklich alles, all das, wessen du bedarfst. Ihr fehlt nichts. Du kannst sie frei nutzen. Es ist nicht nötig, irgendetwas außerhalb von dir selbst zu suchen.“ - Als er diese Worte hörte, erwachte *Hyakujo* völlig.

Während dieser Session besteht die Möglichkeit, verschiedene Unterweisungen zu empfangen: die Art und Weise, wie man die Sutren singt, Unterweisungen über Bedeutung der Sutren. Aber letztlich ist nur eines wichtig: dass ihr wirklich völlig vertraut mit euch selbst werdet. Irrt euch nicht bezüglich des Wesentlichen. Glaubt nicht, dass die Wahrheit woanders existiert. Lasst euch nicht durch die Formen missbrauchen und auch nicht durch Worte.

25.8.2003, 20.30 Uhr

Vielleicht ist es jetzt so, dass manche eine Unterweisung erwarten. Traditionellerweise gibt der *Godo* in unserer *Sangha* ein *Kusen*, eine mündliche Unterweisung. Oft ist das wie eine Gewohnheit geworden. Also warten einige auf diese Unterweisung.

Wenn ihr glaubt, dass die Weisheit oder die Wahrheit auf der Seite desjenigen existiert, der unterweist, lauft ihr Gefahr, am Wesentlichen vorbeizugehen, d.h. nicht eure wahre Schatzkammer zu realisieren, sondern von der Weisheit anderer abhängig zu bleiben.

Manchmal kommt es auch vor, dass der *Godo* sich vorstellt, dass es notwendig ist, etwas zu unterweisen und dass er etwas zu unterweisen hätte.

Beide Vorstellungen sind Täuschungen.

Deshalb sagte Meister *Hyakujo* eines Tages, nachdem er sich auf seinen Stuhl gesetzt hatte, um eine Unterweisung zu geben, zu seinen Schülern gesagt: "Ich bin kein Anhänger des Zen. In Wirklichkeit habe ich überhaupt nichts, das ich jemandem geben kann. Auch sollte ich euch hier nicht länger festhalten. Geht also, euch ausruhen."

Das heißt: Bringt euren Geist in Frieden. Erwartet nichts. Einfach sitzen und nichts erwarten. Das ist die Möglichkeit, den wahren Geistesfrieden zu realisieren.

Nachdem *Hyakujo* das gesagt hatte, sammelten sich seine Schüler um ihn und wollten ihm Fragen stellen. Jemand fragte ihn: "Seid ihr bereit auf Fragen zu antworten?" Er sagte: "Ja. - Der Mond spiegelt sich im tiefen See. Ergreift ihn, wenn ihr wollt."

Offensichtlich ist das nicht möglich. Offensichtlich kann man mit der Weisheit von jemand anderem nichts machen. Manchmal nur bedauern, dass man sie nicht selbst realisiert hat. Das ist der Augenblick, die Richtung völlig zu ändern, um seinen Blick nach innen zu wenden, um wirklich mit sich selbst vertraut zu werden.

Das Beste, was ein Meister weitergeben kann, ist einzig dieses Vertrauen. Die Wirklichkeit versteckt sich nicht in der Ferne. Sie erscheint, wenn man aufhört, sich selbst den Geist zu verdunkeln. Zazen ist dazu da, um uns zu helfen, genau das zu realisieren.

26.8.03, 6.30 Uhr

In Zazen lässt man - während man den Rücken völlig aufrecht hält - gut alle Spannungen los. Der Körper streckt sich zwischen Himmel und Erde aus, aber er ist nirgendwo hin gestreckt. Er bemüht sich nicht, irgendetwas zu ergreifen, und realisiert, dass es nichts zu erlangen gibt. Deshalb bleiben die Hände geöffnet.

Seit Beginn dieser Session habe ich oft daran erinnert, dass der Sinn unserer Praxis darin besteht, mit sich selbst vertraut zu werden - nicht nur mit seinem Körper, sondern auch mit seinem Geist. Glaubt nicht, dass das heißt, dass der Geist etwas ist, das man ergreifen, sehen, verstehen kann. Das, was man ergreifen, sehen, verstehen kann, sind Manifestationen des Geistes: Gedanken, Gefühle, Wünsche, die während Zazen unablässig kommen und gehen. Aber der Geist selbst ist nicht fassbar.

Hyakujo sagt: „Der Mond spiegelt sich im tiefen See. Ergreift ihn, wenn ihr es wollt.“

Oft lehrt man, dass man die Gedanken vorüber ziehen lassen soll, sie nicht ergreifen soll. Manche glauben, dass es nicht gut ist, seine Gedanken zu ergreifen und seinen Geist erfassen zu wollen. Sie fühlen sich schuldig, etwas zu machen, das der Unterweisung widerspricht.

Bemüht euch doch, euren Geist zu erfassen! Bemüht euch doch, bei euren Gedanken zu verweilen! *Bodhidharma* sagte: „Zeigt mir euren Geist!“ - Das ist nicht möglich. Als *Eka* das realisierte, erwachte er völlig.

Indem man aufhört, irgendetwas erfassen zu wollen, kann man sich mit der Wirklichkeit harmonisieren und *Anshin* realisieren, den Frieden des Geistes. Gegenwärtig empfinden viele Menschen große Anspannungen, viel Stress im Alltag. Die Welt ist voller Konflikte. So hofft man

sehr auf Frieden. Zu einem Sommerlager zu kommen, *Ango* praktizieren, bedeutet die Möglichkeit, diesen Frieden zu realisieren, das *An* von *Ango*.

Als man *Hyakujo* fragte, wie man diesen Geist des *Nirvana*, diesen Geist des Friedens, realisieren kann, antwortete er: „Das macht man, indem man aufhört, Handlungen zu begehen, die dazu führen, dass man sich im Rad des *Samsara* bewegt, im Kreislauf der Geburten und Tode.“

Als man ihn weiter fragte, um welche Handlungen es sich dabei handle, sagte er: „Das *Nirvana* zu suchen, ist eine Handlung des *Samsara*. Den Frieden des Geistes zu suchen, ist nicht der Friede des Geistes.“ Und er fügte hinzu: „Unreinheit ablehnen und sich an Reinheit klammern, ist eine andere Art von Handlungen des *Samsara*.“

Oft beginnen Leute, die einem spirituellen Weg folgen, all das zu verachten, was in den Bereich der Unreinheit gehört: die *Bonnos*, die Anhaftungen, die Wünsche. Sie suchen einen Zustand, in dem das alles nicht existiert. Solange man Reinheit und Unreinheit einander gegenüber stellt, haftet man immer noch an und der Geist ist nicht in Frieden. Manchmal ist es sogar so, dass man besonders darunter leidet, dass man den Idealzustand der Reinheit nicht erlangt. Also gebt beide auf!

Wenn ihr glaubt, an diesen Punkt angelangt zu sein und das *Satori* realisiert zu haben, handelt es sich um eine andere Art der Anhaftung. Diese Art von Haltung hält uns im *Samsara*. Sie ist Teil der Hindernisse auf dem Weg. Alle können darüber stolpern. Man hört oft Meister sagen, sie hätten *Kensho* erlangt, und sie bemühen sich, das zu beweisen: „Als ich *Kensho* erlangte, hat mir mein Meister dieses Gedicht gegeben.“ Das wirkt wie ein Diplom. Es ist eine Handlung des *Samsara*.

Deshalb sagt *Hyakujo*: „Seine Realisation zu proklamieren, zu beweisen, dass man es erlangt hat, sind Handlungen des *Samsara*.“ Sie entfernen uns nur noch weiter vom wirklichen Geist des Friedens.

26.8.03, 16.30 Uhr

Mondo

F: Ein Meister hat gesagt, dass der beste Beweis für Liebe, für Mitgefühl, darin besteht, dass man darum bittet, wenn man ihrer bedarf. Kannst du erklären, wie man das im Zen sieht.

RR: Jemand zu bitten heißt, jemand anderem die Möglichkeit bieten zu geben. Weil geben das Beste ist, das man im Leben tun kann, ist es eine gute Möglichkeit und ein Zeichen von Mitgefühl, jemand anderem diese Möglichkeit zu geben zu bieten. Das ist einer der wichtigsten Punkte des Bettelns: Ich habe Hunger, ich bedarf dieser Hilfe, bitte gib mir etwas zu essen. Also hält man seine Schale hin und die Menschen, die es möchten, können ein *Fuse* geben, Nahrung. Indem sie das *Fuse* geben, werden diese Menschen glücklicher. Es ist das Geben, das glücklich macht. Diese Menschen können sich bedanken und sagen: „Vielen Dank, dass du mir die Möglichkeit gegeben hast, dir etwas zu geben.“

Das haben wir während unserer Zeit in Japan, während des *Tokubetsu-Sesshins* erlebt. Wir sind herum gegangen und haben gebettelt. Die Leute, die uns etwas gegeben haben, haben sich dafür bedankt, dass sie uns etwas geben konnten. Das war sehr beeindruckend. Unser gewöhnlicher Geist neigt dazu zu sagen, dass wir uns bedanken, wenn wir etwas bekommen. Die Haltung des Mönchs ist es, dass er einfach *Gassho* macht, aber sich nicht bedankt. Das ist die Gelegenheit bieten zu geben. Zögere also nicht zu bitten.

F: Ist es ein Irrtum, eine Gabe zurückzuweisen?

RR: Ja.

F: Während ich mein *Rakusu* nähe, frage ich mich, was diese vielen Reispflanzen, die ich da säe, wohl in einem oder in fünf oder in zehn Jahren machen. Wie werden sie wohl aussehen? Im Kusen ging es ja auch um *Samsara*, um die Handlungen, die ins *Samsara* und nicht ins Freie führen. Bei manchen Handlungen, denke ich, weiß ich sehr gut, ob sie in *Samsara* oder ins Freie führen. Aber bei manchen, weiß ich es nicht, weil mir beide Möglichkeiten zu handeln gut erscheinen. Wie kann ich das herausfinden?

RR: Wenn du z.B. dein *Rakusu* nähst, indem du dann nicht daran denkst, was daraus in sechs Jahren werden wird, sondern indem du dich hier und jetzt auf jeden einzelnen Punkt konzentrierst. Wenn du denkst: ‚Oh, jeder Punkt ist ein Reiskorn und dieses Reiskorn wird wachsen und ich werde eine gute Ernte haben. Aber vielleicht sind die Ernten auch nicht ganz so gut ...‘, dann denkst du an das Ergebnis. Das genau ist *samsarisches* Handeln, das ist in das *Samsara* gehen. Aber wenn du nicht an das Ergebnis denkst, sondern dich einfach konzentrierst, Punkt für Punkt, und nicht einmal daran denkst, dass du ein schönes *Rakusu* machst, ist jeder Punkt, den du machst, die Befreiung. Das gilt für alles, das ist nicht nur bei dem Nähen des *Kesa* so.

F: Aber die Situation, auf die sich das bezieht, ist die, dass wir ein Kind haben, meine Frau und ich – sehr süß, und wir sind sehr glücklich damit – und meine Frau möchte jetzt, relativ schnell, noch ein Kind. Ich möchte es im Prinzip auch, aber ich weiß es nicht. Das heißt, es ist etwas, das sehr viel nach sich zieht.

RR: Ich glaube, wenn Männer und Frauen bei der Zeugung an die Konsequenzen ihrer Handlung denken, würde es nicht viele Geburten geben – unbewusst und natürlich ist besser. Das gleiche gilt für die Liebe.

F: Ich habe noch nicht ganz verstanden, was ich mit meinen schlechten Seiten tun soll. Einerseits habe ich verstanden, dass sie zu mir gehören und dass ich das bin. Aber andererseits weiß ich, dass ich damit Menschen verletze. So will ich sie einerseits loswerden und andererseits akzeptieren. Was soll ich tun?

RR: Du musst schauen, was der Verursacher dieser schlechten Seiten ist. Dich nicht auf die schlechten Seiten konzentrieren, sondern auf dich selbst. Du sagst: ‚Es sind *meine* schlechten Seiten‘, so als seien sie ein Teil von dir. Aber was bist du?

F: (keine Antwort)

RR: Du glaubst, dass diese schlechten Seiten Teil von dir sind?

F: Ja.

RR: Aber was ist dieses ‚Du‘?

F: Ich hab's noch nicht verstanden. Selbst, wenn es das „Du“ nicht gibt, ist es das Schlechte, das andere verletzt.

RR: Ja, sicher. Aber wenn du dich an dieses ‚du selbst‘ klammerst, indem du sagst: „Ich muss diese schlechten Seiten akzeptieren oder bekämpfen“, bist du nicht in Frieden. Entweder du schaffst Leiden um dich herum, indem du deine *Bonnos*, dein schlechtes *Karma* akzeptierst, oder du bemühst dich, die *Bonnos* zu kontrollieren und sagst: „Ich darf nicht mehr wütend werden. Ich darf nicht mehr gewalttätig sein.“ - Und Selbstverständlich kannst du mit einem gewissen Maß von Bemühungen zu einer Selbstkontrolle gelangen. Und es ist natürlich besser, es so zu machen als gar nichts zu machen und andere aus egoistischen Gründen leiden zu lassen.

Aber das ist nicht die wirkliche Lösung dieses Problems. Die wirkliche Lösung besteht darin, dich selbst tief zu verstehen, verstehen, dass das, was du deine schlechten Seiten nennst, nicht dir gehört. Du musst die wirkliche Dimension deines Lebens realisieren, in der du nichts besitzt, weder eine gute noch eine schlechte Seite. In diesem Augenblick kann dein Geist sich völlig öffnen, und du kannst Mitgefühl für die anderen empfinden statt gewalttätig und egoistisch zu sein. Dann kannst du von einer anderen Realität aus leben als der deines Egos. Das ist die Zen-Praxis. Alles andere ist Moralismus. Das ist besser als Nichts. Aber es ist nicht die wirkliche Befreiung. Wenn du dich nicht wirklich selbst befreist, führt das auf die eine oder andere Art dazu, dass du andere leiden lässt.

F: Vor ein paar Tagen hast du im Kusen gesagt, dass man sich fragen solle, warum man hierher kommt. Kommt man aus Gewohnheit hierher? Um Freunde zu treffen? Oder aus einem anderen Grund? Das hat bei mir eine Menge Fragen bezüglich der *Sangha* ausgelöst. Ich glaube, es ist die Aufgabe der *Sangha*, die Praxis, den Weg zu unterstützen. Ich habe mich gefragt: Was ist die Art von Beziehungen, die zwischen Praktizierenden bestehen sollte, um gemeinsam zu gehen? Was ist der Unterschied zwischen gewöhnlicher Freundschaft und Freundschaft in der *Sangha*? Wie kann man derartige Beziehungen schaffen und am Leben erhalten?

RR: Freundschaft im Alltag basiert normalerweise darauf, dass man dieselben Vorlieben teilt, allgemein gesprochen, die gleichen Anhaftungen hat. Man hat Gemeinsamkeiten mit anderen Leuten, weil man die gleichen Leidenschaften hat.

In der *Sangha* hat man eine einzige gemeinsame Leidenschaft, die Leidenschaft zur Befreiung hin, die Leidenschaft, den Weg Buddhas zu realisieren. Das Beste, was man tun kann, ist einander Spiegel zu sein. Wenn man allein ist, wenn es keine *Sangha*, keine Gruppe gibt, kann man den Eindruck haben, dass man völlig jenseits von allem ist, völlig frei, völlig *Mushotoku*. Im Kontakt mit anderen tauchen plötzlich die Illusionen auf. Man wird z.B. eifersüchtig, aggressiv, tritt in Wettbewerb. Das geschieht natürlich auch in der *Sangha*. Manchmal sind Menschen, die etwas zu idealistisch sind, dann enttäuscht und sagen: „Ach das ist doch nicht das Richtige.“ Aber der Unterschied besteht darin, dass, wenn die *Sangha* eine wirkliche *Sangha* ist - d.h. dass die Schüler auch wirkliche Schüler des Weges sind - die Phänomene, die in der *Sangha* auftauchen, unter dem Blickwinkel der Leerheit gesehen werden können, unter dem Blickwinkel von Zazen betrachtet werden können. So können die Phänomene, denen wir in der *Sangha* begegnen, Gelegenheiten zum Erwachen werden. Es ist besser, unsere Täuschungen zu sehen und die Gelegenheit zu haben, sie aufzugeben. Wechselseitig kann man einander die Gelegenheit bieten. Unter der Voraussetzung natürlich, dass man auf die Praxis konzentriert bleibt. Wenn man hierher kommt, um Beziehungen aufzubauen oder aus

Gewohnheit, aber ohne den Geist des Erwachens, verfehlt man die Gelegenheit zu erwachen. Man ist nicht aufnahmefähig und kann auch den anderen nicht in diesem Sinne helfen.

F: Ist die Natur eines Menschen vergleichbar mit der Natur eines Baumes?

RR: Auf bestimmte Weise, ja. Es ist die tiefste Sichtweise, dass wir uns nicht von den Bäumen unterscheiden, dass wir uns auch nicht von Bergen und Flüssen unterscheiden, von Mond und Sternen. Das bedeutet einfach sehen, dass wir wie die Bäume geboren werden und sterben, dass wir auftauchen und verschwinden. Und dass wir in dieser Zeitspanne zwischen Geburt und Tod in Beziehungen leben, genauso wie die Bäume. Wir brauchen Wasser, Luft, Energie. Wir hängen völlig von der Umgebung ab. Wenn unsere Umgebung vergiftet ist, werden wir krank. Das heißt letztlich, dass man nicht aus sich selbst heraus existiert. So gesehen sind wir völlig wie der Mond, die Sterne, die Tiere, d.h. ohne substanzielles Ego. Das bedeutet, dass wir das Wesentliche mit allen Wesen teilen.

Diese Tatsache, die bewirkt, dass wir nicht anders sind als die anderen, ist das, was man die *Buddha-Natur* nennt. Dazu zu erwachen ist der tiefe Sinn unserer Praxis. Der Unterschied besteht darin, dass die Bäume nicht bewusst erwachen können. Es handelt sich nicht um fühlende Wesen. Sie haben kein *Karma*. Sie können sich nicht irren. Deswegen können sie auch nicht erwachen. Buddha zu werden hat für einen Baum keinen Sinn, für uns ja.

27.8.2003, 6.30 Uhr

Wie den Frieden des Geistes realisieren? - Indem man unmittelbar jeden Kampf beendet. Kämpft während Zazen nicht mit eurer Haltung, entspannt euch und atmet ruhig und tief. Bemüht euch nicht, einen besonderen Geisteszustand zu erreichen, nicht einmal den Frieden des Geistes. Der Frieden des Geistes verwirklicht sich in jedem Augenblick, in dem es einem gelingt, eine Anhaftung fallenzulassen, sobald man völlig eins mit der gegenwärtigen Situation wird.

In Zazen bedeutet das selbstverständlich: eins zu werden mit der sitzenden Haltung, bis zu dem Punkt sie zu vergessen; aus ihr keinen Gegenstand zu machen. Das gleiche gilt für die Einatmung, wenn man einatmet, für die Ausatmung, wenn man ausatmet. Man wird einfach ein Körper und Geist, der einatmet und ausatmet, ohne die Atmungen zu zählen und ihre Längen zu messen.

Was die Gedanken angeht, so beurteilt man sie nicht, teilt sie nicht in gute und schlechte. Die Gedanken sind einfach so, wie sie sind. Das gleiche gilt für Gefühle, Wünsche, Erinnerungen: Man nimmt sie mit einem weiten Geist auf. Das heißt, dass man sich von nichts beunruhigen lässt. Wie das weite Meer, in das man Steine werfen kann, ohne dass das Wasser beunruhigt wird; in dem alle Wasser sich mischen, um letztlich der eine Geschmack des salzigen Meerwassers zu werden.

Als Beispiel führt *Hyakujo* einige Handlungen auf, die bewirken, dass wir uns ans *Samsara* haften, und dem Geist des Friedens widersprechen. Er schließt, indem er sagt: „Die Unfähigkeit, sich von den Regeln und Geboten zu lösen, ist Teil dieser *samsarischen* Handlungen.“

Indem er das sagt, greift er die Unterweisung Buddhas auf. Selbstverständlich hat Buddha im Verlauf seiner Lehrtätigkeit eine bestimmte Anzahl von Regeln und Geboten aufgestellt. Zugleich bestand er aber immer darauf, dass die Anhaftung an Gebote und Regeln ein Hindernis auf dem Weg zum Erwachen ist. Die Regeln haben die Funktion, die Gemeinschaft in Einklang zu bringen.

Dafür ist es natürlich zunächst erforderlich, sich zu einigen, welcher Regel man folgen möchte. Wenn Regeln Anlass für Polemik werden, ist es besser, die Regeln fallenzulassen.

Das ist ein bisschen das Problem, mit dem wir es augenblicklich auf der *Gendronnière* zu tun haben. Jeder spürt die Notwendigkeit, in Übereinstimmung bezüglich der Regeln zu kommen. Aber dazu ist es erforderlich, dass man wirklich davon überzeugt ist, dass sie relativ sind. Wenn Menschen glauben, absolut gültige Regeln zu haben, und sich an sie klammern, kommt man nie zur Harmonie.

Ein anderer Aspekt der Regeln ist, dass sie die Praxis eines jeden erleichtern, indem sie uns zur Konzentration auf jede Handlung und jeden Augenblick zurückbringen. Sie haben nicht das Ziel, einzuengen. Man sollte sie eher als Spielregeln ansehen, damit man gut zusammenspielen kann.

Was die Gebote anbelangt, so sind sie selbstverständlich wichtig. Sie werden z.B. während der Ordination immer weitergegeben und bei der Weitergabe des *Dharma*, beim *Shiho*, erneuert. Aber wenn man sich an den Inhalt, an die Form der Gebote klammert, werden sie einfach zu Verboten, die es untersagen, zu töten, zu stehlen, zu lügen, eine schlechte Sexualität zu haben, sich Körper und Geist zu vergiften.

In Wirklichkeit sind die Gebote jedoch Ausdruck des Erwachens. Jemand der zu seinem wirklichen Normalzustand zurückgefunden hat, seine wirkliche Buddhanatur realisiert hat, kann nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen, usw. Er hat kein Bedürfnis nach derartigen Handlungen. Die Gebote werden dann auf natürliche Weise, ohne Einschränkung, respektiert. Das heißt, sie werden völlig überflüssig.

Bestimmte buddhistische Schulen haben den Respekt den Regeln gegenüber zur Grundlage ihrer Unterweisung gemacht. Der Sinn des Zen, der Zen-Unterweisung, besteht darin, zur Quelle zurückzukehren, zur Quelle des Erwachens, von der ausgehend ein rechtes Verhalten im Alltag verwirklicht wird. Ein geschmeidiger Geist verwirklicht sich. Wenn man also irgendwohin kommt, erkundigt man sich nach den Regeln der Gemeinschaft und harmonisiert sich auf natürliche Weise. Das bedeutet, dass das Ego nicht zu einem Hindernis für diese Harmonie wird.

Aber die Essenz des Zen besteht nicht einfach darin, diesen Frieden des Geistes zu realisieren. Denn dazu würde ein einfacher Konformismus reichen. Der wesentliche Punkt unserer Praxis ist es, die Befreiung zu realisieren. Im allgemeinen übersetzt man das so, dass es darum geht, sich von den Anhaftungen zu befreien, von den Täuschungen unseres Egos. Aber wenn man alle Hindernisse bekämpfen will, die unserer Freiheit entgegenstehen, läuft man erneut Gefahr, Krieg gegen etwas zu führen.

Jemand stellte die Frage: „Wie kann man diese Befreiung erlangen?“ Meister *Hyakujo* antwortete: „Du warst in Wirklichkeit nie durch irgendetwas behindert, nie durch irgendetwas gefesselt. Warum also suchst du die Befreiung?“

Das, was wir als Hindernisse unserer Freiheit gegenüber sehen, hat keine Substanz. Wir müssen unsere Praxis vertiefen, bis wir damit völlig vertraut sind. Es gibt nichts, an das man sich klammern kann. Es gibt niemanden, der sich an irgendetwas klammern kann.

29.8.2003, 6.30 Uhr

Zu Beginn des Zazen, insbesondere zu Beginn eines Sesshin, ist es wichtig, den Anfängergeist zu finden. Das bedeutet, sich wieder auf die wichtigen Punkte der Zazen-Praxis zu konzentrieren, indem man gut seinen Körper zwischen Himmel und Erde ausstreckt, die Spannungen im Rücken und den Schultern loslässt, die richtige Beckenneigung nach vorne findet. Das erlaubt dem Sonnengeflecht, gut entspannt zu sein. Das Kinn ist zurückgezogen. Die Zunge liegt am Gaumen. Das Gesicht ist entspannt. Der Blick ruht einfach vor einem auf dem Boden. Schließt nicht die Augen. Lasst euch auch nicht von den Formen um euch herum ablenken. Der Blick ist nach innen gewandt. Das bedeutet, dass man achtsam auf das ist, was von Augenblick zu Augenblick auftaucht und verschwindet. Insbesondere ist man eins mit dem Augenblick der Einatmung. Das heißt, dass es in diesem Augenblick nur noch die Einatmung gibt. Alles andere ist aufgegeben, ist vergessen. Wenn die Ausatmung dann kommt, sind Körper und Geist völlig eins mit der Ausatmung. Es gibt nicht einmal mehr Körper und Geist, sondern nur noch eine Ausatmung. Wenn Körper und Geist abgelenkt sind und dazu neigen, woanders hinzugehen, dann legt man seine Aufmerksamkeit auf den Daumenkontakt. Die Daumen bilden mit den Handflächen ein großes Oval. In dieser Haltung ergreifen die Hände nichts, sind wie der Geist von Zazen, der nichts aufgreift, der sich aber auch nicht bemüht, irgendetwas auszurotten. Legt in diese Art zu praktizieren keine Spannungen, lasst allen Kampf los. Schlagt euch nicht mit eurer Haltung. Entspannt euch. Bemüht euch nicht, die Gedanken auszurotten. Aber erfreut euch auch nicht an ihnen. Sie sind genauso augenblicklich wie das Krähen der Raben. Wenn ihr euch nicht mit ihnen befasst, gehen sie schnell vorüber. Sie kehren zu ihrem Ursprung zurück, zur Stille und zur Leerheit.

Jedes Mal, wenn man diese Weise zu praktizieren erklärt, kann der Eindruck entstehen, dies bedürfe einer großen Anstrengung, einer bewussten willentlichen Anstrengung in jedem Augenblick. Aber es handelt sich mehr um eine Frage der Aufmerksamkeit, darum, einfach wachsam zu sein.

Eines Tages hat ein *Vinaya*-Meister, d.h. ein Meister, der die Regeln und die Disziplin unterwies, Meister *Hyakujo* gefragt: „Bemühen sie sich in ihrer Praxis des Weges?“ *Hyakujo* antwortete: „Ja, das mach ich.“ - „Wie machen Sie das?“ – „Wenn ich Hunger habe, dann esse ich. Wenn ich müde bin, dann schlafe ich.“ Der *Vinaya*-Meister fragte ihn weiter: „Machen alle die gleiche Art von Anstrengungen wie ihr?“ Das scheint nämlich wirklich eine einfache Art zu praktizieren zu sein. Man könnte fast sagen, es handelt sich um eine Nicht-Praxis. *Hyakujo* antwortete: „Nein, nicht auf die gleiche Weise: Wenn sie essen, denken sie an alles mögliche. Wenn sie schlafen gehen, wälzen sie alle möglichen Gedanken. So unterscheiden sie sich von mir.“

Unterscheidet euch während dieses Sesshins bitte nicht von *Hyakujo*.

Sesshin bedeutet, einfach vertraut mit seinem Geist und seinem Körper in jedem Augenblick zu sein, indem man einfach gegenwärtig ist und die Haltung des Geistes aufgibt, die immer etwas anderes möchte, als das was da ist. So kann man wirklich frei und friedvoll werden.

29.8.2003, 11 Uhr

Wenn man ein Feuer entzündet, muss man, vor allem wenn die Natur ausgetrocknet ist, ganz genau wissen, wie man es löschen kann. Wenn ein Arzt ein Medikament verordnet, muss er auch die Gegenindikation und die Folgewirkung kennen.

Das gleiche gilt für die Unterweisung Buddhas. Wenn man mit dem *Dharma*, mit der Unterweisung Buddhas, in Berührung kommt, geschieht es oft, dass man einen großen Wunsch verspürt, den Weg zu realisieren. Das kann wie ein inneres Feuer werden, eine Hoffnung, die alles in unserem Leben

verschlingt. Wenn es einem nicht gelingt, dieses Feuer zu löschen, kann das gefährlich sein. Die Gefahr besteht darin, dass man, statt zur wirklichen Befreiung zu gelangen, die der Buddhaweg uns verspricht, völlig Gefangener der Unterweisung Buddhas wird.

Die Zazenhaltung z.B. wird seit 25 Jahrhunderten unterwiesen, weil sie die festeste und ausgeglichene Haltung ist, um lange Zeit sitzen zu können. Normalerweise ist das eine völlig natürliche und bequeme Haltung, in der man sich entspannen und tief und ruhig atmen kann, in der die Energie gut fließt. Aus verschiedenen Gründen blockieren sich aber verschiedene Leute völlig in ihrer Haltung. Vielleicht akzeptieren sie nicht ihren Körper, so wie er ist, akzeptieren nicht seine Grenzen oder sie machen sich ein zu starres Bild der Vollkommenheit der Haltung und zwingen sich, damit konform zu gehen. So werden sie während Zazen völlig blockiert. Manchen gelingt es nicht einmal mehr, gut zu atmen. Wenn ihr spürt, dass das auf euch zutrifft, entspannt euch bitte.

Oft wurde gesagt, dass der Weg des Zen, kein Weg für Leute ist, die das Leichte lieben, aber in Wirklichkeit, ist der Zen-Weg weder leicht noch schwer. Es gibt überhaupt keinen Grund, ihn schwierig zu machen. Denn im wesentlichen besteht er darin, dass wir zu unserem ursprünglichen Normalzustand zurückkehren.

Der Grund warum ich mich entschieden habe, von der Unterweisung von Meister *Hyakujo* zu sprechen, liegt darin, dass sie ein guter Gegenpol zu bestimmten Irrtümern der Zen-Unterweisung ist. Wenn er z.B. von der Anstrengung sagt, dass er isst, wenn er Hunger hat, und schläft, wenn er müde ist, so ist das keine Ermutigung zur Faulheit. Es geht einfach darum, seine Bedürfnisse zu erkennen und sie als etwas Natürliches zu akzeptieren, und nicht darum, gegen die Natur zu gehen. Das ist ebenfalls der Weg der Mitte, den *Shakyamuni* unterwiesen hat.

Hyakujo besteht darauf, dass er, wenn er isst, nur isst, wenn er schläft nur schläft. Er befasst sich mit nichts anderem. Das ist das was man "*shikan*" nennt: eins mit der Sache selbst werden, mit der Sache, mit der wir im Augenblick befasst sind. In Zazen bedeutet das, sich auf die Haltung und die Atmung zu konzentrieren und die Gedanken vorüberziehen zu lassen.

Aber dieses Zazen ist nicht begrenzt auf die sitzende Haltung. Zazen ist *Shikantaza*, einzig sitzen. Aber nach Zazen geht *Shikan* weiter: *Shikan-Samu*, *Shikan-Toilette*. *Shikan-Guenmai* usw. ‚Einzig Zazen‘ wie man *Shikantaza* übersetzt hat, bedeutet dass man, wenn man Zazen macht, nur Zazen macht. Aber ausgehend von diesem Zazen, wird der ganze Alltag Praxis. Der Weg ist nicht auf eine bestimmte Haltung, einen bestimmten Ort oder eine bestimmte Aktivität begrenzt, sondern besteht im Gegenteil darin, keinerlei Unterscheidung zu machen zu den Aktivitäten des Alltags, sie mit der gleichen Aufmerksamkeit für das, was man tut, anzugehen und für die Wechselbeziehung, die wir zu anderen herstellen.

So kann man das Leiden heilen, das bei manchen auftritt, wenn sie sich zu sehr an Zazen klammern, zu sehr dem Sesshin verhaftet sind und auf diese Weise einen großen Unterschied zwischen ihrer Praxis und dem Rest des Lebens schaffen, was dazu führt, dass sie ihre Familie und ihren Beruf verachten, so als würde es sich um Hindernisse auf dem Weg handeln, statt sie in die Praxis einzubeziehen, in einen weiten Weg, der keine Widersprüche schafft.

Eines Tages fragte ein Mönch *Hyakujo*: „Wie kann ich im wahren *Dharma* verweilen?“ *Hyakujo* antwortete: „Im wahren *Dharma* verweilen zu wollen, ist ein Fehler.“ Denn das *Dharma* hat weder richtig noch falsch.

Oft hört man Mönche und Nonnen bei allen Gelegenheiten, sich auf das Dharma beziehen: „Ich folge dem wirklichen *Dharma*.“ So wird das *Dharma* ein neues Objekt von Anhaftung. Sie klammern sich an die Idee, die sie sich vom *Dharma* machen.

Der Mönch, der diese Frage stellte, hatte natürlich einen Hintergedanken und fragte weiter: „Wie kann ich dann Buddha werden?“ Da lag seine Anhaftung: Er wollte Buddha werden. Und er akzeptierte seinen gewöhnlichen Geist nicht mehr, seinen Geist wie er war. Oft sind die Leute in Zazen so. Sie verachten ihre Gedanken, ihre *Bonnos*. Sie wollen, dass ihr Geist in Zazen dem ähnelt, was sie sich als den Geist Buddhas vorstellen.

Hyakujo antwortet ihm: „Du brauchst dich nicht von deinem gewöhnlichen Geist zu trennen. Höre einfach auf, deine eigene Natur zu beschmutzen.“

Der Geist Buddhas und aller lebenden Wesen sind nicht voneinander verschieden. Dieser Nichtunterschied ist der wesentliche Punkt unserer Praxis. Das war der letzte Punkt der Unterweisung von Meister *Deshimaru* im Dojo von Paris: „*Fuzenna*. - Schafft keine Trennung, schafft keine Beschmutzungen in eurer Praxis, keine Beschmutzungen in eurem Leben.“ Indem man genau darauf achtsam ist, kann der Weg Buddhas zur wirklichen Befreiung werden, kann man in der Praxis weder ihn noch sich selbst verraten.

29.8.2003, 16.30 Uhr

Schlaft nicht! Bleibt wachsam, indem ihr euch immer wieder auf eure Haltung konzentriert, indem ihr aufmerksam auf eure Atmung seid. Wendet vor allen Dingen euren Blick nach innen. Das ist der Sinn davon, vor einer Wand zu sitzen. Das bedeutet aufzuhören, allen Phänomenen in der Welt der Formen hinterherzulaufen, alle Aktivitäten anzuhalten, in denen wir von unseren Wünschen und Abneigungen gesteuert werden. Sich für einige Zeit auf die *Gendronnière* zurückzuziehen, ist eine Hilfe aufzuhören, von all seinen *karmischen* Aktivitäten angetrieben zu werden.

Es kommt vor, dass das Zen selbst ein Objekt und Ursache *karmischer* Aktivitäten wird. Wenn man das bei sich selbst oder in seiner Umgebung feststellt, ist es besser, der Empfehlung von *Hyakujo* zu folgen. Er sagte: „Es wäre besser für euch, Menschen zu sein, die nicht von allen *karmischen* Aktivitäten betroffen sind, die sich wie ein Joch um unseren Nacken legen und uns in die Hölle führen.“ Als Beispiel nennt er, dass man sich jeden Tag bemüht, indem man sich sagt, dass man Zazen praktiziert und den Weg studiert und fortfährt mit anderen über das Verständnis des *Dharma* zu diskutieren. „Diese Art von Sachen“ sagt er, „ist überhaupt nicht nützlich. Das führt lediglich dazu, Klängen und Formen zu folgen. Es ist besser, sie aufzugeben.“

Das bedeutet jede Absicht, irgendetwas ergreifen zu wollen, aufzugeben, selbst das *Dharma*, den Buddha-Geist, das *Satori*, bestimmte Sätze der Unterweisung. Denn das hilft uns in keiner Weise, die Erlösung zu erreichen. - Natürlich ist es manchmal gut, Sutren zu lesen, die die Weisheit Buddhas ausdrücken. Aber man sollte sich dessen bewusst sein, dass sie nur einem Finger entsprechen, der zum Mond zeigt, der uns eine Richtung zeigt, und wir es sind, die in diese Richtung gehen müssen. Die Richtung ist, seinen Blick nach innen zu richten.

Hyakujo erinnert an seine Erfahrung mit Meister *Baso*, der ihm gesagt hatte: „Eure eigene Schatzkammer enthält all das, dessen ihr bedürft. Benutzt sie frei, statt vergeblich etwas außerhalb von euch zu suchen.“ Als er das gehört hatte, war *Hyakujo* tief erwacht und hatte aufgehört, den Weg außerhalb von sich zu suchen. Er hatte realisiert, dass es das wirkliche Glück ist, seine eigene Schatzkammer entsprechend den eigenen Bedürfnissen zu nutzen.

Aber diese Sätze können natürlich zu einem Irrtum führen, wenn man sich vorstellt, dass es in uns etwas gibt, das einer Schatzkammer ähnelt, in die man eintreten muss wie ein Dieb, um sich etwas anzueignen. Diese Schatzkammer ist überhaupt nicht *etwas*. Sie ist die Offenheit des Geistes, der nichts mehr sucht, der keine Trennungen mehr schafft und so jenseits von Überfluss und Mangel ist. Realisieren, dass es nichts zu ergreifen und nichts zurückzuweisen gibt und das tief zu akzeptieren als die Wirklichkeit, als glückliche Wirklichkeit.

In diesem Geist ohne Trennung, in diesem Zazen-Geist ist nirgendwo irgendetwas, das nicht unser eigener Schatz ist. Dafür genügt es, wie *Hyakujo* empfiehlt, einfach seinen eigenen Geist ruhig zu kontemplieren. Dieser Geist ist nicht fassbar. Er umfasst alles.

30.8.2003, 6.30 Uhr

Verliert während Zazen keine Zeit. Vergeudet nicht die wertvolle Zeit, indem ihr eure Gedanken wälzt. Gedanken tauch unvermeidlich auf. Im allgemeinen lässt man sich von ihnen verführen: Man folgt ihnen. Manchmal möchte man, wenn man sich dessen bewusst wird, diesen Prozess anhalten. Man fängt an, seine Gedanken zu verachten und möchte sie anhalten. Aber das ist nicht möglich. Das wäre so, als wolle man die Atmung anhalten. Es ist besser, achtsam auf den Ursprung der Gedanken zu sein, zu ihrer Quelle zurückzukehren. Wenn man so praktiziert, wird die Wachsamkeit groß. Ohne dass man sich den mentalen Phänomenen, die erscheinen, entgegenstellen muss, nimmt man intuitiv ihre Leerheit wahr und lässt sich nicht von ihnen antreiben.

Wenn man sich auf das Wesentliche konzentriert, wird man nicht mehr von der Vielfalt der Phänomene gestört. Das ist die Bedeutung eines Sesshins: zum Wesentlichen zurückkehren, zur Quelle zurückkehren.

In der Unterweisung Buddhas gibt es traditionellerweise drei große Richtungen, auf die man sich konzentrieren kann, die zu der Vielfalt der buddhistischen Schulen geführt haben. Es gibt verschiedene Meister, die sie unterweisen: diejenigen, die sich auf die Gebote konzentrieren, andere, die sich auf die Sutren konzentrieren. Die Zen-Meister haben sich immer auf das Wesentliche, die Quelle des Geistes, konzentriert, d.h. die Praxis von Zazen, die uns mit dieser Quelle in Berührung bringt, die uns zum Wesentlichen zurückbringt.

Diesbezüglich stellte eines Tages ein Mönch Meister *Hyakujo* die Frage: „Welchen Geist, welchen geistigen Vorgang benutzen Sie, um den Weg zu folgen?“ *Hyakujo* antwortete: „Ich habe keinen Geist, keinen mentalen Prozess, den ich benutze. Ich habe auch keinen Weg, dem ich folge.“ Der Mönch fragte weiter: „Warum versammeln Sie dann täglich Leute, um sie zu lehren, wie man dem Weg mit Hilfe des Zen folgt?“ *Hyakujo* antwortete: „Ich habe keinen Ort, an dem ich Leute versammle, und auch keine Sprache, um sie einzuladen, irgendetwas zu tun.“ Der völlig außer Fassung geratene Mönch sagte: „Ich verstehe ihre Art zu sprechen überhaupt nicht.“ *Hyakujo* antwortete: „Ich auch nicht.“ - Ihr fühlt euch bestimmt bestätigt, wenn ihr es auch nicht versteht. - Und er fügte hinzu: „Ich verstehe nicht einmal mich selbst.“

Wenn man lehrt, zur Quelle des Geistes zurückzukehren, soll das nicht bedeuten, dass die Quelle ein Ort ist, an den man zurückkehren kann. Und es soll auch nicht bedeuten, dass der Geist etwas ist, das man benutzen kann, um dem Weg zu folgen. Und auch nicht, dass der Weg etwas ist, dem man folgt. Der wirkliche Geist ist Nicht-Geist, unfassbar, *Mushin*, ohne Absicht. Wenn man mit diesem Geist praktiziert, gibt es keinen Ort, an den man zurückkehrt, und der Weg existiert überall.

Was das Sich-Selbst-Verstehen angeht, so ist das Nicht-Verstehen das beste Verstehen. D.h. realisieren, dass man selbst unbegrenzt ist und auch nicht „etwas“ ist. So realisiert sich das, was man manchmal das ‚wirkliche Selbst‘ nennt.

30.8.2003, 11 Uhr

Das Sommerlager nähert sich seinem Ende. Während dieser zwei Monate wurde viel unterwiesen und viel praktiziert. Wir haben jeden Tag Zazen gemacht, *Samu*, Sutren studiert, uns darauf konzentriert, die Zeremonien zu verbessern. Aber ich habe etwas Angst, dass das alles eine gewisse Verwirrung fördert. Man macht vieles und letztlich läuft man Gefahr, nicht mehr unterscheiden zu können, was wesentlich ist.

Der Ausgangspunkt des Buddha-Weges war die Bemühung eines Menschen, das menschliche Leiden zu lösen, das mit der Unkenntnis unserer wirklichen Natur verbunden ist und mit all den Anhaftungen, die aus dieser Verblendung resultieren.

Der Grund, warum wir alle uns hier befinden, besteht bestimmt darin, diese Erlösung zu verwirklichen. Daher ist es wichtig, dass wir darauf achten, keine neuen Anhaftungen in unserer Praxis selbst zu schaffen. Z.B. sind die Regeln notwendig, um die Konzentration und die Harmonie im Tempel, im *Dojo* zu fördern. Aber wenn man sich an sie klammert, wenn man sie für wesentlich hält, kehrt man der wirklichen Befreiung den Rücken. Zeremonien sind überhaupt nicht notwendig. Aber sie können eine gute Praxis erzeugen, eine Praxis der Konzentration und der Wachsamkeit. Vor allem auch eine Praxis, um uns am Ende von Zazen zu harmonisieren. Aber wenn ihr von diesem Lager nach Hause fahrt und euch sagt, dass in der *AZI* die Zeremonien sehr wichtig geworden sind, und ihr euch entweder an sie klammert oder sie zurückweist, lauft ihr ebenfalls Gefahr, dem Weg der Befreiung den Rücken zuzukehren. Es ist besser, sie als ein Spiel anzusehen. Zeremonien machen wie Kinder, die spielen, ohne Anhaftungen, ohne Ziel, einfach um zu spielen.

Eines Tages fragte ein Mönch Meister *Hyakujo*: „Wie lange dauert es, bis man die Erlösung erlangt, wenn man seinen Geist nutzt, um das *Dharma* zu praktizieren?“ *Hyakujo* antwortete: „Den Geist für die Praxis zu benutzen ist, wie Schmutziges mit Dreck reinigen zu wollen.“

D.h. man macht nichts, als sich selbst zu täuschen, kompliziert zu werden und hindert die natürliche Intuition daran, die Wirklichkeit direkt zu sehen, so wie sie ist. Um das zu vermeiden, ist es besser, all unsere Ideen über den Weg, über das *Dharma* und auch über die Erlösung aufzugeben. Den Geist aufgeben, der unablässig urteilt: ‚Das ist falsch.‘ ‚Das ist richtig.‘ ‚Das ist gut.‘ ‚Das ist nicht gut.‘ - Einfach eins werden mit der Praxis in diesem Augenblick. Eins mit der Zazen-Haltung, eins mit der Atmung, eins mit dem Geist, der auf nichts verweilt.

30.8.2003 16.30 Uhr

Mondo

F: Ich lebe seit einigen Jahren alleine und verfüge über ein mäßiges Einkommen und komme damit gut zurecht. Jetzt überlege ich mir, ob ich nochmals eine Familie gründen soll, mit Kindern. Und bei uns in der Schweiz ist das eine ziemlich teure Sache. Ich bräuchte eine größere Wohnung, Essen, Kleidung, Ausbildung und im Sommer möchte ich gerne auf die *Gendronnière* kommen.

Daher meine Frage: Gibt es im Zen, in den Schriften Vorschläge, wie man sein Einkommen verbessern kann?

RR: Indem man arbeitet. Indem man etwas Nützliches macht, eine berufliche Aktivität hat, die Nutzen bringt. Buddha hat nie kritisiert, Geld zu verdienen. Er hat es kritisiert, dass man sein Geld angehäuft hat. Wenn du Geld verdienst, um deine Familie zu unterhalten und sie zu ernähren und darüber hinaus, um auf die *Gendronnière* zu kommen, ist es sehr gut, Geld verdienen zu wollen. Aber man sollte verhindern, es auf schlechte Weise zu verdienen, und wenn möglich, einen der Gesellschaft nützlichen Beruf ergreifen. Es bedarf auch der Weisheit. Meister *Deshimaru* sagte: „Wenn man in einem Beruf arbeitet, sollte man keine Angst haben, auch Geld zu verdienen.“ Geld selbst ist nicht schlecht. Wenn man Mönch ist, sollte man sich nicht schämen, Geld zu verdienen. Wichtig ist einzig und allein: Wie verdienst du es? Was willst du damit machen? Das Geld selbst hat keinen schlechten oder guten Wert. Es ist nicht meine Rolle als *Godō*, dir zu empfehlen, wie du mehr verdienen kannst. Ich weiß nicht, welche Fähigkeiten du hast. Dafür gibt es Berufsberater. Was bist du von Beruf?

F: Architekt.

RR: Normalerweise kann man damit eigentlich schon sein Leben verdienen. Viel Glück!

F: Ich sehe sehr viele Leute, die sich bemühen, perfekt zu werden, und weil es Perfektion nicht gibt, kommen sie dort auch nicht an. Das macht sie traurig, sie werden wütend und aggressiv, gestresst, ängstlich. Ich frage mich, ob es nicht besser ist, die Unvollkommenheit zu suchen?

RR: Machst du das?

F: Ja.

RR: Ich habe nicht den Eindruck, dass dich das sehr in Stress bringt. Aber um noch weniger gestresst zu sein, ist es besser, überhaupt nichts zu suchen, noch nicht einmal das Unperfektsein. Einfach akzeptieren, dass man so ist, wie man ist. Das heißt nicht, dass man selbstzufrieden sein sollte. Selbst in der Praxis des Zen wird man sich auf natürliche Weise verbessern, wenn man auf natürliche Weise konzentriert ist. Aber man sollte das nicht als Ziel haben. Es ist wie ein natürliches Ergebnis, um das man sich nicht bemüht. Ansonsten ist es immer etwas, wonach man sich beurteilt. Man muss tief überzeugt sein, dass man so auf die Welt gekommen ist, wie man ist, und dass das so in Ordnung ist, dass es nichts Besonderen bedarf, um ein Recht zu leben zu haben. Es gibt Leute, die in ihrem Leben so funktionieren, als hätten sie kein Recht zu leben. Sie glauben immer, viele Dinge machen zu müssen, so als bekämen sie dadurch ein Lebensrecht. Das ist Ursache großen Leidens.

So ist es manchmal bei Leuten auf dem Weg, und das ist ein großes Hindernis. Sie haben den Wunsch, in die Perfektion, in die Vollkommenheit einzutreten, wie Buddha werden zu, und machen sich Vorwürfe, dort nicht anzugelangen. Das bedeutet völlig an die Idee verhaftet zu sein, die man sich von Buddha macht. Das führt häufig dazu, dass man, weil man sich selbst nicht akzeptiert, auch die anderen nicht akzeptiert. Das ist meiner Meinung nach einer der Gründe dafür, dass es in der *Sangha* viel Kritik gibt. Die Leute kritisieren sich viel. Das ist eigentlich überraschend in einer spirituellen Gruppe. Aber ich glaube, dass das damit zusammenhängt. Die Leute akzeptieren sich nicht so, wie sie sind, und akzeptieren dann umso

weniger die Fehler der anderen, die sie an ihre eigenen Fehler erinnern. Das erzeugt häufig eine schwierige Atmosphäre.

Also ist es besser, es so zu machen, wie du es machst. Aber nicht ganz genauso. Akzeptiere einfach, dass du so bist, wie du bist. Und wenn du große Fehler hast, dann vermeide, dass diese Fehler Leiden um dich herum schaffen.

Meister *Deshimaru* sagte: „Versucht, eure *Bonnos* zu kontrollieren.“ Das bedeutet nicht, sie auszurotten, in einen reinen Zustand ohne Leidenschaften und Wünsche zu kommen, sondern in der Lage zu sein, sie fallen zu lassen, in dem man sich bewusst wird, dass sie ein schlechtes *Karma*, Leiden für einen selbst und für die anderen schaffen werden. Das ist wichtig.

Diese Hoffnung auf Geistesfrieden, auf Harmonie mit einem selbst, das Annehmen seiner selbst sollte aber nicht zur Selbstzufriedenheit bezüglich unserer *Bonnos* führen, die Leiden bei anderen auslösen. Die Hoffnung, vollkommen zu werden, ist ein *Bonno*. Aber auf die Unvollkommenheit zu hoffen und damit zufrieden sein, selbst dann, wenn sie Leiden um einen herum schafft, das sollte man ebenfalls vermeiden. Am besten ist der Weg der Mitte: seine *Bonnos* nicht unterdrücken, aber ihnen auch nicht folgen, in Bezug auf die *Bonnos* frei sein, manchmal sie akzeptieren: Ja, ich folge einem *Bonno* - wenn das keinen Schaden hervorruft, wenn es zum Beispiel schlechter wäre, das *Bonno* abschneiden zu wollen. Ich brauche dafür keine Beispiele zu geben, ihr könnt selber welche finden.

F: In den letzten Monaten musste ich einige Menschen zum Sterben begleiten. Während der sehr schönen Kusen habe ich mich gefragt, wie ich diesen friedvollen und nicht anhaftenden Geist im Sterben aufrecht erhalten kann, weil ich ja dann doch die größte Anhaftung aufgeben muss, nämlich die an meinen Körper.

RR: Hat dich die Tatsache, dass du Sterbende begleitest mit der Perspektive deines eigenen Todes konfrontiert? Geht es um deinen eigenen Tod, oder geht es um den Tod derer, die du begleitest hast?

F: Beides.

RR: Bezogen darauf, ist was deine Frage?

F: Du hattest gesagt, dass der Geist nicht anhaftend und friedvoll sein sollte. Beim Sterbenden ist die Anhaftung sehr groß. Ich frage mich, wie ich persönlich in dieser Situation nicht anhaftend bleiben kann und wie ich vielleicht auch anderen helfen kann, dann nicht anhaftend zu sein.

RR: Ich glaube, dass man sich in einer Situation, in der eine Anhaftung an den Körper oder das Leben sehr stark auftaucht, vor allem nicht sagen darf, dass man nicht anhaften soll. Das ist wie Öl ins Feuer gießen. Es ist besser, die Anhaftung zu akzeptieren. Denn das ist in diesem Augenblick deine Realität oder die Realität des anderen. Es ist schon schwer, sterben zu müssen und zu spüren, dass man dem Leben verhaftet ist. Wenn man in dem Augenblick noch sagt: „Ich darf nicht anhaften.“ wird es nur noch schwerer. Das führt dazu, dass man gegen sich selbst kämpft. Das hat keinen Sinn. Das ist das Schlimmste. Das ist der beste Weg, um auf keinen Fall den Geistesfrieden zu verwirklichen. Wenn du dir aber sagst: „Ich liebe das Leben und es ist wirklich schmerzhaft, jetzt zu sterben. Selbst obwohl ich Mönch bin, hänge ich

immer noch am Leben.“, so ist es, glaube ich, der erste Weg zum Geistesfrieden, das zu akzeptieren.

Der zweite Schritt ist, sich zu fragen: „Wer haftet da letztlich? Was ist das, was sich da anhaftet? Was stirbt?“ Es geht mehr um derartige Fragen. Das ist das wirkliche *Koan* von Leben und Tod. Man kann so seinen Geist zu einer wirklich anderen Dimension der Existenz erwecken, in der die Nicht-Angst vor dem Tod auf natürliche Weise erscheinen kann, ausgehend von einem inneren Erwachen, und nicht, indem man gegen die Anhaftung kämpft. Anzuhaften ist normal, das ist grundlegend für alle Wesen. Sogar Tiere hängen am Leben. Sogar große Meister wie *Dogen* hingen am Leben: Als er krank wurde und merkte, dass er sterben würde und den Herbst vielleicht nicht mehr erleben würde, schrieb er ein Gedicht, das genau das zum Ausdruck bringt. Er schrieb: „Der Mond ist sehr schön heute abend. Ich werde ihn in diesem Herbst nicht mehr sehen. Aber warum hindert er mich heute daran zu schlafen?“ Er war sich völlig bewusst, dass er den Herbst nicht erleben würde. Deswegen konnte er nicht schlafen. Er war nicht wirklich in Frieden, aber er hat es akzeptiert. Das ist wirklich loslassen. Das ist der Beginn des Geistesfriedens.

Was die Begleitung Sterbender angeht, so ist es grundlegend, die Leute zu begleiten, indem man eins ist mit ihren Emotionen, selbst den negativsten, und ihnen auf keinen Fall zu sagen: „Ihr dürft eigentlich nicht anhaften.“

F: Wie mit dem Gefühl der Revolte umgehen?

RR: Das hängt davon ab, wogegen du revoltierst. Ein Gefühl, welches Gefühl auch immer, ist immer ein Signal, dass irgendetwas passiert. Das Signal hat die Bedeutung dessen, was es uns signalisiert. Man kann zum Beispiel revoltieren, weil uns jemand um Hilfe bittet, man aber spazieren gehen möchte. Das heißt, es kann eine Revolte des Egos sein, das gestört wird und in Wut kommt, weil etwas passiert, das gegen das Ego läuft. Aber es kann auch eine Revolte gegen die Ungerechtigkeit sein, gegenüber dem Leiden. Dann kann die Revolte etwas sein, das Energie hervorbringt, um etwas gegen das zu unternehmen, gegen das man dieses Gefühl der Revolte hat.

F: Aber dieses Gefühl macht mich machtlos. Es geht um das Leiden, das Menschen bei anderen Menschen auslösen, den Kindern gegenüber, die Kriege, alle die Irrtümer, die in der Welt existieren. Ich weiß nicht, was ich tun soll. Natürlich mache ich Zazen. Zumindest da mache ich schon mal nichts Schlechtes. Aber dieses Gefühl der Revolte blockiert meine Energie völlig. Ich spüre das sehr tief in der Praxis, in der Haltung. Also begnüge ich mich mit Handlungen, die wie kleine Flicker sind, die ich auf Handtücher mache, um die Löcher zu stopfen.

RR: Das ist ja schon mal gar nicht so schlecht. Wenn jeder vor seiner eigenen Tür kehren würde, wäre die Welt weniger verschmutzt.

31.8.2003, 6.30 Uhr

Die heutige Zeremonie wird den Toten gewidmet sein. Es ist eine wichtige Funktion des Zen-Mönchs, diese Art von Zeremonie durchzuführen. Sicherlich, diese Zeremonien sind von Lebenden und für Lebende gemacht, um das Bedürfnis der Lebenden zu befriedigen, die Toten zu ehren. Es trägt auch der Tatsache Rechnung, dass die Frage von Leben und Tod der Ausgangspunkt unserer

Praxis ist, die Frage: „Was wird geboren und was stirbt?“ Die meisten Leute stellen sich die Frage nicht in dieser Weise. Sie fragen: „Wohin geht man nach dem Tod?“ Das ist die typische Frage des Ego, das dem Leben verhaftet ist, das weitermachen möchte.

Eines Tages fragtet ein Mönch Meister *Hyakujo*: „Meister, wisst Ihr, wo Ihr wiedergeboren werdet?“ *Hyakujo* antwortete: „Ich bin noch nicht tot. Was bringt es, über Wiedergeburten zu diskutieren?“

Was die Geburt kennt, ist das Nicht-Geborene. Wir können uns nicht vom Leben entfernen, um vom Nicht-Geborenen zu sprechen. Anders gesagt: Im Leben konzentriert man sich auf das Leben. Im Moment des Sterbens konzentriert man sich auf das Sterben. Wissend, dass wir sterben werden, sollten wir diesen kostbaren Tag nicht verschwenden. Wir praktizieren das, was uns vom Bedauern zu sterben, befreit. Das bedeutet, dass wir wahrhaftig in die Essenz des Lebens eindringen, die jenseits von Leben und Tod ist.

Was wird geboren? Was stirbt? Oder in diesem Moment des Zazen: Was taucht auf und was verschwindet? Oder wie *Eno Nangaku* fragte: „Was kommt so?“ „Was ist das?“ ist die typische Frage des Zen. Nicht: Warum? Wie? Sondern: Was ist das? Weil das die Frage ohne Antwort ist. Die Frage, die den Geist dem Unendlichen gegenüber öffnet. Die Frage, die den Geist nicht von Antworten behindern lässt.

Was geboren wird, ist nicht fassbar. Es ist nicht etwas, ist kein Ego. Also wird dies nicht wirklich geboren. Es ist jenseits der Geburt. Und es stirbt auch nicht. Es ist jenseits des Todes. Das ist die grundlegende Erfahrung Buddhas. Das ist die grundlegende Erfahrung von Zazen. Man kann das nicht wirklich erklären. Aber man kann es leben. Indem man völlig auf jeden Augenblick konzentriert ist. Nicht-Geburt und Nicht-Tod ist gerade hier und jetzt. Wenn man das tief erfährt, realisiert man auf sehr praktische Weise, jenseits aller Erklärungen, dass es weder etwas zu ergreifen noch etwas zurückzuweisen gibt. Das ist keine Anweisung für die Praxis, sondern die Wirklichkeit.

Es ist der Sinn davon, Mönch oder Nonne zu werden, seine Art zu leben damit in Einklang zu bringen. Sich mit dem in Einklang zu bringen, was jenseits von Leben und Tod ist, was man manchmal unsere ‚wahrhaftige Natur‘, ‚Buddha-Natur‘ nennt, was Christus das ‚ewige Leben‘ nannte, was gerade hier und jetzt existiert, in unserem Geist. Es ist nicht notwendig, auf seine Realisation in der Zukunft zu warten. Es ist nicht notwendig, anderswo zu suchen.

Das ist auch die wesentliche Botschaft der Unterweisung *Hyakujos*. Sie gestattet uns, aus unserer Praxis eine wahrhaftige Realisation zu machen. Sie eröffnet uns die Möglichkeit, ein Leben zu führen, das glücklich und ohne Bedauern ist. Indem wir dem treu bleiben, was wir in Wirklichkeit sind. - Ich wünsche jedem, dass er fortfährt, das zu verwirklichen.